































ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>Azalorea patatekin Kroketak tomate entsaladarekin Fruta</p> <p>2  Ogi zuria Kcal: 832</p>	<p>Eltzeko zopa kinoa eta arrautzarekin  Giarra piper gorriekin Fruta</p> <p>3  Ogi zuria Kcal: 709</p>	<p>Txitxirioak ziazerbekin Patata eta kalabazin tortilla urazarekin Fruta</p> <p>4  Ogi zuria Kcal: 827</p>	<p>Etxeko entsalada Haragi lasagna Jogurta edo fruta</p> <p>5  Ogi integrala  Kcal: 751</p>	<p> Espiralak napoliar erara Legatz freskoa labean panadera patatarekin Fruta</p> <p>6  Ogi zuria Kcal: 823</p>
<p>Azenario purea Albondigak saltsan barazkitxoekin Fruta</p> <p>9  Ogi zuria Kcal: 805</p>	<p>Indaba gorriak Hegaluzea tomatearekin Fruta</p> <p>10  Ogi zuria Kcal: 827</p>	<p>Dilistak Patata tortilla 4 urtaroko entsaladarekin Jogurta edo fruta</p> <p>11  Ogi zuria Kcal: 813</p>	<p>Barazki paella Legatz xerra erromako erara urazarekin Fruta</p> <p>12  Ogi integrala  Kcal: 871</p>	<p>Arrain zopa Txahal xerra piper gorriekin Fruta</p> <p>13  Ogi zuria Kcal: 682</p>
<p>Patatak errioxar erara Arrautz egosiak piperradarekin Fruta</p> <p>16  Ogi zuria Kcal: 714</p>	<p>Dilistak porru eta kalabazarekin Bakailaoa ajoarriero erara Fruta</p> <p>17  Ogi zuria Kcal: 676</p>	<p>Lekak patatekin Txahal gisatua txanpiekin Jogurta edo fruta</p> <p>18  Ogi zuria Kcal: 678</p>	<p>JAIA</p> <p>19  Ogi zuria Kcal: 940</p>	<p>HAURTZAINDEGIA Makarroiak Legatza Fruta</p> <p>20  Ogi zuria Kcal: 888</p>
<p>Marmitakoa %100 txahal hanburesak saltsan ilarrekin Fruta</p> <p>23  Ogi zuria Kcal: 843</p>	<p>Pasta entsalada  Dilistak Fruta</p> <p>24  Ogi zuria Kcal: 965</p>	<p>Txitxirioak Legatz xerra erromako erara mahonesarekin Banillazko natillak edo fruta</p> <p>25  Ogi zuria Kcal: 909</p>	<p>Kalabaza eta gazta krema Txerri solomo freskoa tomate entsaladarekin Fruta</p> <p>26  Ogi integrala  Kcal: 732</p>	<p>Arroza tomatearekin Oilasko izter errea barregorriekin Fruta</p> <p>27  Ogi zuria Kcal: 749</p>
<p> Barazki purea Arrautza gratinatuak Fruta</p> <p>30  Ogi zuria Kcal: 795</p>	<p>Makarroiak tomatearekin Oilasko eskaloepa gazi-gozo saltsan asiar barazkiekin Jogurta edo fruta </p> <p>31  Ogi zuria Kcal: 986</p>			



*Oharra: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziatzat hartuta. Ikastolako menuak energia-behar guztien %30-%35 inguru eman behar die haurrei. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jardueraren arabera.